5.085 Polievka sójová so zemiakmi a zeleninou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
zemiaky	4,00	2,80	5,00	3,50	5,50	3,85	6,00	4,20
sója suchá	0,40	0,40	0,50	0,50	0,55	0,55	0,60	0,60
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80	1,10	0,88
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
huby sušené			0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
cesnak	0,02	0,01	0,02	0,01	0,03	0,02	0,04	0,03
rasca	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Sóju namočíme a uvaríme do mäkka. Na oleji speníme očistenú na drobno pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú na rezance pokrájanú zeleninu a dusíme. Umyté, očistené nadrobno pokrájané zemiaky uvaríme so sušenými hubami, ktoré vopred namočíme. Pridáme rascu. K zemiakom pridáme udusenú zeleninu, uvarenú sóju, dochutíme soľou, majoránom a prelisovaným cesnakom. Varíme ešte 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	278	67	2,22	2,3	0,9	8,0	2,1	35,0	0,8	0,138	0,1	0,0	6,9	0,0
B	361	87	3,06	3,1	1,2	10,3	2,6	42,7	1,0	0,155	0,1	0,0	8,6	0,0

C	435	104	3,52	4,2	1,8	11,6	2,9	48,1	1,1	0,173	0,1	0,1	9,4	0,0
D	509	122	3,98	5,3	2,5	12,9	3,2	54,3	1,2	0,190	0,1	0,1	10,7	0,0